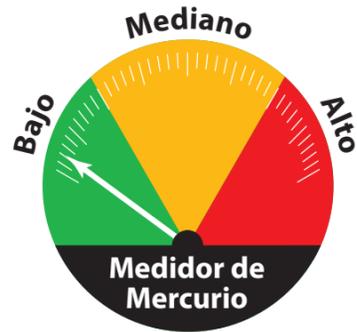


# Una guía para el consumo de pescado del **Centro y Sur del Río Delta**

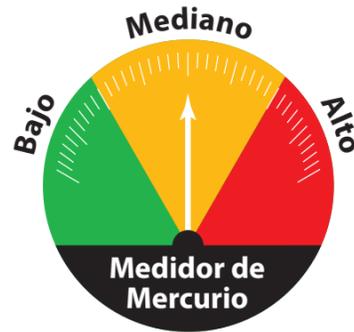
Este aviso es para las aguas en el Centro y Sur del Río Delta al sur de la Autopista 12 (excepto el Río Sacramento) incluyendo el Río San Joaquín desde el puerto de Stockton hasta Pittsburg

## Mujeres de 18 a 45 años y niños de 1 a 17 años de edad

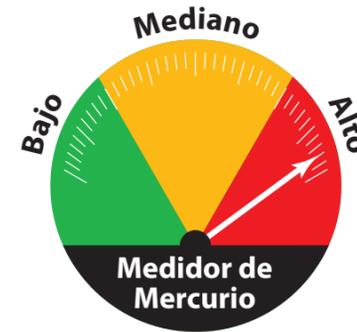
Hombres de más de 17 años de edad y mujeres de más de 45 años de edad pueden comer más pescado



- Cangrejo de río o langostino [Crayfish]
- Sábalo Americano o alosa [American shad] ♥
- Bagre [Catfish]
- Trucha cabeza de acero [Steelhead trout]\* ♥
- Almeja Asiática [Asian clam]
- Mojarra azul u otro pez sol [Bluegill or other sunfish]



- Matalote [Sucker]
- Lobina [Bass] ♥
- Mojarra [Crappie]
- Carpa [Carp]



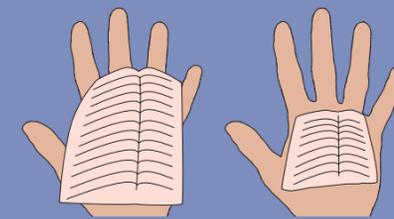
- Lobina estriada [Striped bass]
- Esturión blanco [White sturgeon]

♥ = Altos niveles de Omega-3

\* Por ley, solo se puede quedar con Truchas Cabeza de Acero de criadero, y solo en ciertas aguas, vea [www.wildlife.ca.gov/Regulations](http://www.wildlife.ca.gov/Regulations)

- Puede comer **7 porciones por semana** ○
  - Puede comer **5 porciones por semana** de cangrejo de río o langostino o bagre ○
  - Puede comer **2 porciones por semana** ○
  - Puede comer **2 porciones por semana** de lobina estriada, o **1 porción por semana** de esturión blanco por semana
- No coma ningún pescado o marisco del Puerto de Stockton

### ¿Cuánto es una porción?



Para Adultos Para Niños

La porción recomendada es igual al tamaño de tu mano. Da porciones más pequeñas a los niños.

### ♥ ¿Por qué comer pescado?

Consumir pescado es bueno para tu salud. El pescado contiene omega-3, que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

### ¿Cuál es la preocupación?

Algunos pescados tienen altos niveles de mercurio y PCBs. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. Los PCBs pueden causar cáncer.

Puede comer **2 porciones por semana** ○  
Puede comer **7 porciones de almeja por semana**



Puede comer **1 porción por semana**

No coma  
**Y**  
No coma ningún pescado o mariscos del Puerto de Stockton